令和6年6月　給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず　デザート	食品名 おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	栄養価 エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
3	月	ハヤシライス 6/2は開校記念日	○	ツナサラダ 紅白ゼリー	豚かた肉 ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく,たまねぎ セロリー,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ,きゅうり クランベリージュース	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	881	27.1
4	火	麦ごはん	○	大豆ふりかけ 肉豆腐 わかめと野菜の生姜醤油和え	大豆 粉かつお 豚かた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん	たまねぎ,長ねぎ しょうが,もやし きゅうり,キャベツ	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	804	35.8
5	水	エッグトースト	○	チリコンカン メロン	卵 豚ひき肉 ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ豆 大豆	牛乳	乾燥パセリ にんじん ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ	たまねぎ,にんにく しょうが,グリンピース メロン	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ (卵不使用)	750	33.1
6	木	キムタクチャーハン	○	バンサンスー 中華スープ	豚かた肉,卵 ロースハム 豚ばら肉 豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ,白菜キムチ たくあん漬,もやし きゅうり,しょうが	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	768	30.5
7	金	ボンゴレ スパゲッティ	○	カラフルサラダ スイートポテト	ベーコン あさりむきみ	牛乳 刻みのり スキムミルク 生クリーム	赤ピーマン こまつな	にんにく,たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン,キャベツ	スパゲッティ さとう さつまいも	油 オリーブ油 バター	768	27.0
10	月	ピザドッグ	○	フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ポンレスハム 卵	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな,ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ,キャベツ にんにく,ホールコーン	ミルクパン じゃがいも さとう でんぷん	バター 油	752	28.1
11	火	入梅献立 梅じゃこごはん	○	さばの南蛮焼き 切干大根のｼｬｷｼｬｷｻﾗﾀﾞ のっぺい汁	さば 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	梅干し,しょうが,長ねぎ 切干大根,だいこん きゅうり,だいずもやし 干ししいたけ	精白米,米粒麦 三温糖,さとう こんにゃく でんぷん	白ごま ごま油 油	746	35.8
12	水	ジャージャー麺	○	青のりビーンズ さくらんぼ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,長ねぎ たけのこ,もやし きゅうり,さくらんぼ	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	732	29.0
13	木	世界の料理～インドネシア編～ ナシゴレン	○	ビーフンスープ タピオカミルク	ベーコン 鶏もも肉 むきえび 鶏むね肉	牛乳 調理用牛乳 練乳	赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,もやし パイン缶	精白米,米粒麦 ビーフン,さとう タピオカパール さつまいも	油	809	29.9
14	金	麦ごはん	○	厚焼き卵 こんにゃくとごぼうのﾋﾟﾘ辛煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏ひき肉,卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	干ししいたけ,たまねぎ ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう つきこんにゃく じゃがいも	油 白ごま	756	31.5
15	土	～運動会～ 野菜カレー	○	鶏肉のから揚げ グリーンサラダ 冷凍パイナップル	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく,しょうが セロリー,たまねぎ キャベツ,もやし きゅうり,冷凍パイン	精白米,米粒麦 じゃがいも でんぷん さとう	油	916	28.8
18	火	チンジャオロース丼	○	チョレギサラダ 白玉フルーツポンチ	豚もも肉	牛乳 生わかめ 刻みのり	ピーマン 赤ピーマン	にんにく,長ねぎ,もやし たまねぎ,たけのこ しょうが,黄ピーマン キャベツ,きゅうり 黄桃缶,ﾊﾟｲﾝ缶,みかん缶	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油	807	27.0
19	水	ガーリックフランス	○	白いんげん豆のﾄﾏﾄｼﾁｭｰ シーザーサラダ	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー キャベツ,きゅうり ホールコーン	ﾘｽﾄﾗﾗｽﾊﾟﾝ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	730	27.3
20	木	五目うどん	○	ひじきとツナの和え物 パイナップルケーキ	鶏もも肉 油揚げ ツナ 卵	牛乳 芽ひじき 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ,干ししいたけ 長ねぎ,きゅうり キャベツ,パイン缶	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 バター	791	27.8
21	金	日本の郷土料理～沖縄県編～ シシジューシー 6/23は沖縄慰霊の日	○	フーチャンプルー もずくスープ	豚ばら肉,卵 豚かた肉 花かつお 豆腐	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん さやえんどう にら こまつな	もやし,キャベツ 生しいたけ	精白米 さとう カット麩 でんぷん	油	773	31.9
24	月	なすとツナの トマトスパゲッティ	○	ガーリックポテト 冷凍みかん	ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく,たまねぎ なす,ホールコーン 冷凍みかん	スパゲッティ じゃがいも	油 オリーブ油 バター	763	30.0
25	火	ごはん	○	いかのかりん揚げ 野菜のごまわさび和え えのきと油揚げのみそ汁	いか 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ,たまねぎ えのきたけ	精白米 でんぷん さとう	油 白すりごま	753	33.1
26	水	ココアパン	○	マカロニグラタン ジュリアンスープ プラム	鶏もも肉 ベーコン	牛乳,調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく,キャベツ プラム	ココアパン 小麦粉 マカロニ,パン粉 じゃがいも	油 バター	800	29.3
27	木	麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,たけのこ 干ししいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	768	35.5
28	金	かやくごはん	○	にぎすのから揚げ ほうれん草の磯香和え 大根とじゃがいものみそ汁	豚かた肉 油揚げ,にぎす 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう,干ししいたけ たけのこ,ぶなしめじ しょうが,もやし だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	736	34.3

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月分　1日あたりの平均栄養摂取量	780	30.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0